6.045 Hovädzí dusené na rajčiakoch
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1.50	1,27
rajčiaky	4,00	3,60	6,00	5,40	6,00	5,40	8,00	7,20
zelenina koreňová	1,00	0,80	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	94		110		126		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		70		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, očistené pokrájané rajčiaky, soľ a prikryté dusíme do mäkka Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním precedíme.
Príloha: zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	463	111	12,50	4,2	1,8	4,9	1,1	20,0	1,6	0,140	0,1	0,1	11,8	0,3
B	615	148	14,74	6,4	3,1	6,6	1,5	25,4	2,0	0,188	0,1	0,1	16,5	0,4
C	762	183	16,93	8,6	4,3	8,1	1,6	27,8	2,2	0,197	0,1	0,1	16,9	0,5
D	924	222	19,	10,	5,5	10,	2,1	35,	2,6	0,25	0,1	0,2	22,5	0,6

			24	9		2		8		7				